健歩生活 **WZ430**

歩数計取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお取り扱いください。
また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、大切に保管してください。

目次

安全上のご注意・・・・・・・・・・・・・ 1
各部のなまえと主な機能・・・・・・・・ 3
準備しましょう・・・・・・・・・・・・・ 4
操作のしかた・・・・・・・・・・・・・・ 5
個人情報の設定・・・・・・・・・・・・・ 7
保証・アフターサービスについて・・・・10
保証書・・・・・・・・・・・・・・・・・11
時刻の合わせかた・・・・・・・・・・・12
過去のデータの見かた・・・・・・・・・14
データの記録・・・・・・・・・・・・・・17
電池寿命と電池交換・・・・・・・・・・18
歩数計を装着します・・・・・・・・・・20
歩数計測機能について・・・・・・・・・21
困ったときに・・・・・・・・・・・・・・22
主な仕様・・・・・・・・・・・・・・・・23

安全上のご注意

製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人の危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。
その表示と意味は次のようになっています。

⚠警告	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

⃠	⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。左の表示例は「分解禁止」を表しています。
❗	●記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

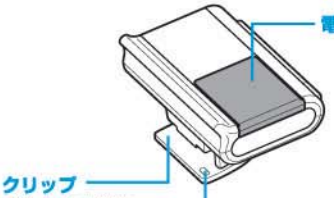
⚠警告

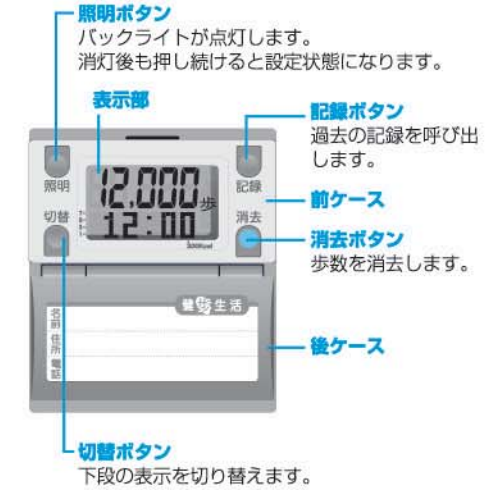
- ❗ やむを得ず本製品から電池を取り出した場合は、電池は直ちに幼児の手の届かないところに保管してください。
  万一、電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。
- ⃠ 本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
- ⃠ 水につけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で、操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
- ⃠ 電池を火の中に入れないでください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

⚠注意

- ❗ 電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
- ⃠ 次のような場所での使用や保存はしないでください。故障の原因となります。
  - 温度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
  - 水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
  - ホコリの多い場所
  - 振動・傾斜・衝撃のある場所
  - 磁気や静電気の影響のある場所
  - 化学薬品の蒸気が発散しているところ
  - 薬品に触れる場所
- ⃠ クリップ部に指をはさんだり、クリップを閉じたまま衣類から取りはずしたりしないでください。皮膚・衣類に傷を付ける恐れがあります。また、お子様が誤って手などをはさまないようにご注意ください。
- ⃠ 落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
- ⃠ お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。

各部のなまえと主な機能

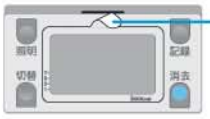




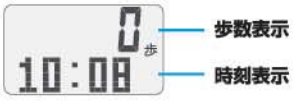
準備しましょう

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。モニター電池のため、電池寿命がみたない場合があります。

表示パネルに貼られている保護シートをはがしてください。



まず、いずれかのボタンを2秒以上押し続けます。上段に当日の歩数、下段に時刻が表示されます。



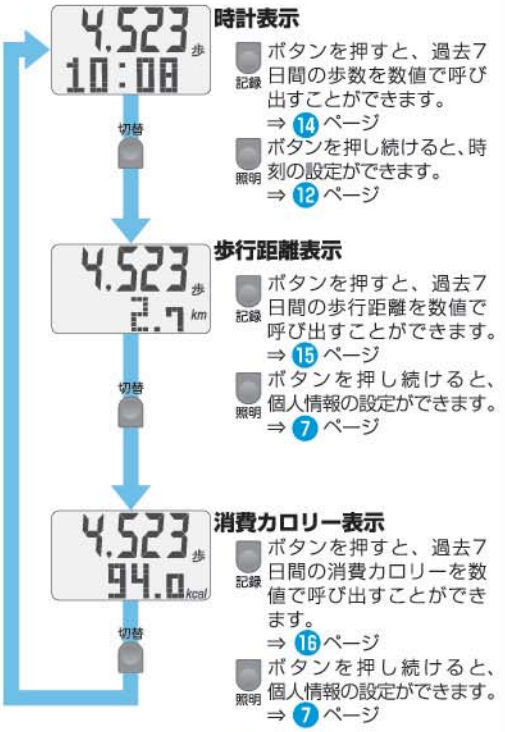
使い始める前に個人情報を設定します。

個人情報設定 ⇒ 7 ページ

操作のしかた

表示を切り替える

切替ボタンを押すごとに、下段の表示が切り替わります。



当日の歩数・歩行距離・消費カロリーを0に戻す

①上段に歩数が表示されている時に**消去**ボタンを押します。下段に「ショウキョ?」が表示されます。

②**消去**ボタンを3秒間押し続けます。当日の歩数が消去されて0となり、操作を開始する前の状態に戻ります。消費カロリー・歩行距離も0となりますが、時刻などは影響を受けません。

バックライトをつける

照明ボタンを押すと、バックライトが3秒間点灯します。夜間や暗い所での表示確認にご利用ください。

> ☞ バックライトは修正中、消去中は点灯しません。

個人情報を変更する

歩行距離表示、または消費カロリー表示のときに**照明**ボタンを4秒以上押し続けます。
個人情報を設定する画面になりますので、7ページをご覧ください。

個人情報の設定

①**切替**ボタンを押して下段を歩行距離表示、または消費カロリー表示にします。

②**照明**ボタンを4秒以上押し続けます。シュウセイ画面が表示された後、個人情報の設定になります。まず、歩幅を設定します。

消去ボタンを押すと数が増え、**切替**ボタンを押すと数が減ります。
設定が完了したら、**記録**ボタンを押してください。

歩幅について
つま先からつま先までが歩幅です。歩幅の目安は「身長－100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。

範囲は30～99cmまでで、1cm単位で設定できます。

②年齢を設定します。

範囲は16～99才までで、1才単位で設定できます。

③体重を設定します。

範囲は20～120kgまでで、1kg単位で設定できます。

④性別を設定します。

「オトコ」「オンナ」に切り替わります。

設定が完了したら、**照明**ボタンを押してください。個人情報設定が完了し、歩行距離表示に戻ります。

保証・アフターサービスについて

1. 保証書の「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みの上、大切に保存してください。なお、保証書の再発行はいたしません。
2. 故障等のご相談について
ご使用中に異常が生じた時は、お使いになるのをやめ、お買い上げの販売店または下記住所欄の最寄りのセイコーエスヤード株式会社にご相談ください。
3. 保証期間中に修理を依頼されるとき
お買い上げ日から1年以内は、保証書を添えて製品をお届けください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
4. 保証期間経過後に修理を依頼されるとき
修理により製品の機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。
5. 個人情報のお取り扱いについて
弊社は、お客様より弊社にお知らせいただいた個人情報（お客様の氏名・住所など）を商品・サービス等に関わるご相談、および修理の対応のみを目的として利用させていただき、適切に管理いたします。
弊社は、上記の対応業務を当社の協力会社等に委託する場合、法令に基づき必要と判断される場合、その他正当な理由のある場合を除き、お客様の個人情報を第三者へ開示しません。また、委託先に対して、適切な管理・監督を行います。個人情報のお取り扱いについての詳細は、弊社Webサイトhttp://www.seiko-syd.co.jpをご覧ください。

保証書

歩数計　WZ430		
販売店	お買い上げ日	年　月　日
	保証期間	お買い上げ日より1年
	住所	
	店名	㊞
お客様	*ご住所	〒　TEL
	*お名前	

*欄はお客様がご記入ください。

無料修理規定

1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または別記住所欄の最寄りのセイコーエスヤード株式会社にお届けください。無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   1) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
   2) お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
   3) 火災・地震・浸水など天災や公害による故障・損傷
   4) 消耗部品（電池）
   5) 本書の提示がない場合
   6) 「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
3. 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
4. 本書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.

* お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

紙

時刻の合わせかた

①**切替**ボタンを押して下段を時刻表示にします。

②分析を合わせます。
照明ボタンを4秒以上押し続けます。シュウセイ画面が表示された後、バックライトが消え、次に上段の歩数が消灯して分析が点滅します。

消去ボタンを押すと数が増え、**切替**ボタンを押すと数が減ります。
分析の設定が完了したら、**記録**ボタンを押してください。
時桁の設定に移動します。

③時桁を合わせます。

消去ボタンを押すと数が増え、**切替**ボタンを押すと数が減ります。

> 時桁は24時制のみで0時から23時です。ボタンを押し続けると早送りとなります。

時桁の設定が完了したら、**照明**ボタンを押してください。
上段に歩数が表示されて設定は完了です。

過去のデータの見かた

過去7日間の歩数を見る

①**切替**ボタンを押して下段を時刻表示にします。

②**記録**ボタンを押すと1日前の歩数が表示されます。続けて**記録**ボタンを押すごとに7日前までの歩数が表示されます。
7日前の歩数が表示された後、**記録**ボタンを押すと、時刻表示に戻ります。

> 過去の歩数／歩行距離／消費カロリー記録を表示している間は歩数のカウントを行いません。

過去7日間の歩行距離を見る

①**切替**ボタンを押して下段を歩行距離表示にします。

②**記録**ボタンを押すと1日前の歩行距離が表示されます。続けて**記録**ボタンを押すごとに7日前までの歩行距離が表示されます。

7日前の歩行距離が表示された後、**記録**ボタンを押すと、歩行距離表示に戻ります。

> 歩行距離は個人情報設定の歩幅から計算し、目安として表示されています。

過去7日間の消費カロリーを見る

①**切替**ボタンを押して下段を消費カロリー表示にします。

②**記録**ボタンを押すと1日前の消費カロリーが表示されます。続けて**記録**ボタンを押すごとに7日前までの消費カロリーが表示されます。

7日前の消費カロリーが表示された後、**記録**ボタンを押すと、消費カロリー表示に戻ります。

☞ 消費カロリーは個人情報（体重、歩幅、性別、年齢）や歩く速さから計算し、目安として表示されています。そのため個人差があります。

データの記録

当日のデータ（歩数、歩行距離、消費カロリー）は時刻が午前0:00になると自動的に記録され、表示が「0」になります。毎日リセットする必要はありません。

☞ 時刻は必ず設定してください。⇒ 12 ページ

☞ 7日間以上、装着せずに放置すると過去のデータは自動的に消去されたことになります。

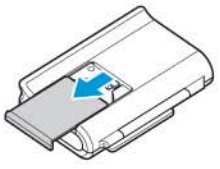
☞ 過去のデータを全消去したい場合は、電池を取り出して入れ直してください。メモリデータと設定した個人情報や時刻のすべてが消去されます。

電池寿命と電池交換

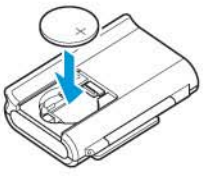
表示部に✉マークが点滅表示された場合は、電池の寿命です。電池交換は次の手順で行ってください。

☞ 電池交換すると、すべてのデータが消去されます。

①電池ブタの最も内側部分の真ん中を下に押しながら、横にスライドさせて開けます。

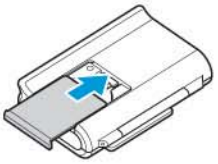


②古い電池を取り出し、新しい電池の⊕側を上にして取り付けます。
使用電池はリチウム電池（CR2032）です。



③リセットスイッチをペン先などで押します。

④電池ブタを元に戻します。



☞ 正常に表示されない場合は、4つのボタンを同時に押し続けてください。数秒後に一旦表示が消え、個人情報設定の表示になります。⇒ 7 ページ

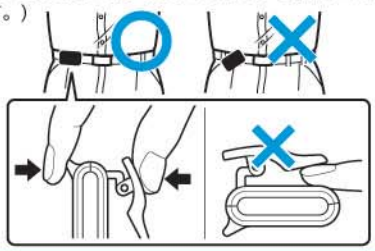
☞ 電池を入れると個人情報設定の表示になります。⇒ 7 ページ

電池の寿命

電池の寿命は1日8時間装着・バックライト1日5回点灯として、約2年です。ただし、付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

歩数計を装着します

前ケースを閉じて、クリップをベルトやスラックス、スカート、パンツなどにはさみ、図のような位置に水平にしっかり装着してください。(取り付け位置は右側でも左側でもかまいません。スラックスやズボンの折り目の線が目安です。)



☞ クリップ部に指をはさまないようご注意ください。皮膚を傷つける恐れがあります。
取りはずすときは、クリップをしっかり開いて引き上げてください。クリップを開かずに引き上げると、生地を傷める恐れがあります。

☞ 次の場合は正しく測定されないことがあります。

正しく装着されていないとき
- 本体を傾けて装着したとき
- 前ケースが開いているとき

不規則な歩行
- すり足のような歩行
- サンダル、草履などの履き物での歩行

上下運動や振動の多い所で使用したとき
- 階段や急斜面での昇り降り
- 立ったり、座ったりする動作
- 歩行以外のスポーツ
- 乗り物に乗車中の振動

***本製品はジョギング、山登りでは正確にカウントできません。**

歩数計測機能について

本製品は、

上段に歩数を表示しているときに
歩数を計測・表示します。

両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下振動を加速度センサーで感知し、歩数として計測・表示します。

☞ 本製品は、ウォーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく計測できません。

☞ 歩き始めからしばらくの間は、動きが歩行であるかどうをかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。
- しばらく歩き続けるとその間の歩数を一気にまとめて表示し、その後は歩きに合わせて一歩ずつ加算表示します。
- 数歩歩いて立ち止まる等の繰り返し歩行は計測しない場合があります。

☞ 歩行中に前ケースを開けて歩数を確認しようとした時、開閉による振動を感知し、いくつかプラスで計測する場合があります。

☞ 乗り物（自動車、電車、バスなど）の振動を歩数として計測する場合があります。

困ったときに

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次のことを確認してください。
確認しても異常が直らない場合は、お買い上げの販売店または最寄りのセイコーエスヤード株式会社にご連絡ください。

こんなとき	確認してください
表示部に何も表示されない	・電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。 ⇒ 18 ページ ・電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。 ⇒ 18 ページ
表示の値が実際の歩数と異なる	装着方法、歩行状況をご確認ください。 ⇒ 20 21 ページ
表示内容がおかしい 表示が動かない データが消去される	・電池を入れ直してください。 ・ご使用環境で強い静電気、電気的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。リセットスイッチを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。ただし、入力いただいた個人データ、時刻、過去のデータなどのすべてのデータが消去されますので、必要なデータは必ず控えておいてください。 ⇒ 18 ページ

主な仕様

項　目	仕　様
表示内容	歩数:　0~99,999歩 歩行距離：0~99.9km カロリー：0~999kcal 時刻：　時/分表示、24時制 過去7日間の歩数/歩行距離/消費カロリー
使用温度範囲	−10℃~40℃
バックライト点灯温度範囲	0℃~40℃
歩数精度	±5%（振動試験機による）
時計精度	常温 (5℃~35℃) において 月差±60秒以内
外形寸法	36.7×60.0×13.7mm (クリップ部含まず)
質量	約29 g (電池を含む)
使用電池	リチウム電池 (CR2032)
電池寿命	約2年*

* 1日8時間装着およびバックライトを1日5回 (15秒) 使用した時の電池寿命です。

製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがあります。ご了承ください。